

# 4月 よていこんだてひょう

令和6年度 佐倉市立間野台小学校



4月の目標：給食の準備・後片づけをきちんとしよう

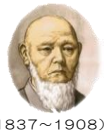
日	曜日	献立 (こんだて)			主な材料 (おもなざいりょう)				栄養量 (小学校 中学年)			
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	たんぱく質	無機質	エネルギーのもとになる(黄) 炭水化物	脂質	体の調子を整えるもとになる(緑) ビタミン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)	
10	水	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ もものあんにと豆腐	ふたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう あん こんにんとうふ	ごま あぶら ごまあぶら	たけのこ にんにく なごねぎ にんじん	たまねぎ じゃがいも きゃべつ もやし	ほししいたけ たまねぎ きゅうり	660 26.9	22.5 2.0
11	木	入学式 ~いちねんせいのみなさん にゅうがくおめでとうございませ〜										
12	金	むぎごはん	さばのピリからやき きゃべつのおかかあえ たまねぎのみそじる ミニりんごゼリー	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう ゼリー	ごま	きゃべつ にんにく	きゅうり たまねぎ	にんじん えのきたけ	652 25.3	25.4 2.3
15	月	むぎごはん	ふたじゃがキムチ やきふたのちゅうかサラダ ぶどうヨーグルト	ふたにく やきふた	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが きくらげ きゅうり	ごぼう キムチ もやし	こんにゃく たまねぎ にら	641 26.3	15.8 2.6
16	火	ごはん	カレーのにつけ きんぴらごぼう ちゃんぽんふうスープ ひとくちみかんゼリー	カレー ふたにく さつまあげ なると	ぎゅうにゅう かんてん	こめ でんぶん さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう コーン	れんこん たまねぎ きゃべつ	こんにゃく ほししいたけ もやし	604 30.2	12.4 2.4
17	水	わかめ ごはん	とりのからあげ すましじる いちごクレープ	とりにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	こめ やきふ でんぶん クレープ	あぶら	にんにく だいこん	しょうが にんじん	えのきたけ ほうれんそう	664 27.8	20.5 2.4
18	木	はちみつ レモン トースト	ホークビーンズ コールスローサラダ かたぬきチーズ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パン はちみつ さとう	あぶら マーガリン オーブオイル	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん しょうが	とまと きゃべつ レモン	635 24.3	23.3 2.9
19	金	ごはん	すきやきに ツナにんじん りんご	ぎゅうにゅう とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	はくさい こまつな りんご	にんじん なごねぎ	えのきたけ しらたき	623 25.2	20.1 2.0
22	月	チキン カレー ライス	きりほしたいこんのサラダ きよみオレンジ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも ルウ さとう	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ	にんじん しょうが	きりほしたいこん オレンジ	626 23.4	17.5 1.9
23	火	ごはん	さけのかおりあげ いそあえ じゃがいもとんじる	さけ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん だいこん なごねぎ にんにく	ほうれんそう えのきたけ こんにゃく しょうが		617 28.7	18.5 2.2
24	水	ツナ ピラフ	津田 仙(つだ せん) こんだて せいややさいのチーズやき きゃべつのスープ いちごのジュレ	ツナ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ パンこ ゼリー	バター あぶら	にんじん コーン たまねぎ きゃべつ	マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー セロリー		624 23.0	25.2 2.7
25	木	ごはん	みそだれやきにく ナムル ヨーグルト	ふたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	きゃべつ ピーマン こまつな	にんじん にんにく もやし	たまねぎ しょうが	652 28.7	19.2 1.8
26	金	きなこ あげパン	とうもろこしのシチュー ひじきのマリネ	きなこ ベーコン ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら なまクリーム	たまねぎ コーン	にんじん きゃべつ	ブロッコリー きゅうり	673 23.3	28.6 2.8
30	月	にくみそ どん	とうふとにらのスープ てづくりカルピスゼリー	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ピーマン しょうが	にんじん しいたけ	なす にら	606 23.9	20.5 2.2

\* 材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。  
\* パンは、小麦、乳を使用しております。

平均値	636 25	20.7 2.3
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

## 津田 仙(つだ せん) こんだて

いまではすっかりおなじみのブロッコリーやアスパラガスなど、外国が原産の西洋野菜。これらの栽培に、日本で初めて成功したのが佐倉藩出身の津田 仙です。仙の命日である4月24日は、西洋野菜を使用した給食をみんなで味わいます。



## ~地場産物を中心に使用した 手作り給食を届けます~

年間を通し、佐倉市産コシヒカリや地元で生産される野菜を使用した献立を計画していきます。また、今年度も給食だよりを通し、レシピと共に紹介していきますので、ぜひご覧ください。

## ●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」)、みそ、だいこん、れんこん、こまつな

## ●保護者の皆様へ●

- 毎日、清潔なランチマット、ハンカチ、マスクを持たせてください。
- 給食当番を交代で行います。給食当番の週は、1週間使用した白衣、帽子、給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけのご協力をお願いします。(ポタンのほつれや緩みがありましたら、つくろいをしていただくと大変助かります。)

## <給食費に関するお知らせ>

今年度の給食費は、1か月5,000円です。5月から、引き落としを開始します。詳細は、後日お便りを配付しますので、ご確認ください。

【初回振替日】…5月10日(金)  
【給食費】…2~6年生：10,000円  
1年生：8,792円

※ 5月は、4・5月2か月分です。1年生は給食開始が遅いため、それを差し引いた金額です。

## 「給食レシピで朝ベジ」

### ★ツナにんじん(4人分)★

- ・ツナ水煮缶……………1缶
  - ・にんじん(せん切り)…1本
  - ・油(ごま油でもOK)…大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
    - 醤油……………小さじ1
    - 酢……………小さじ1/2
  - ・塩、こしょう……………少々
- ① フライパンに油を熱し、にんじんを強火でさっと炒める。
  - ② ツナを加えてさっと混ぜる。
  - ③ Aの調味料で味付けして出来上がり。
- ★ にんじんのシャキシャキ感が残るよう到手早く炒めるのがポイントです。

佐倉市学校栄養士会では、朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう略して「朝ベジ」を推進しています。今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理を紹介していく予定です。

